

**PROGRAMME DE MUSCULATION**  
**Possibilité de l'adapter à votre niveau et âge.**



**Abdos :**

- Se mettre sur les coudes en arrière, jambes pliées et tendre les jambes. (Pousse-mur)  
X 20
- Sur le dos, jambes tendues à 90 degrés, aller chercher pointes de pieds en levant les épaules  
X 20
- Se mettre sur les coudes en arrière, jambes tendues et les lever puis redescendre sans toucher le sol  
X 20
- En cuillère (Sur le dos avec les pointes, mollets, épaules et tête lever de peu) regarder sur les côtés en tournant tête, épaules, oblique  
X 15/côté.
- En cuillère : Rameurs plié (ramener genoux ainsi que la poitrine au milieu)  
X 20
- Rameurs tendus (ramener jambes tendues ainsi que la poitrine au milieu)  
X 20
- Fermeture debout (pied au sol, mains proches des pieds) avancer les mains le plus loin possible pour venir en position planche/gainage, puis revenir en position fermeture  
X 5 + tenir 10 secondes en planche.

**Obliques :**

- faire les deux côtes à chaque fois  
Sur le côté du corps allongé, bras tendu avec tête posée.
- 15 levés épaules
  - 15 levés jambes
  - 15 levés épaules + jambes
  - Tenir 30s en levant les épaules et les jambes.



**Dos :**

- Superman : Sur le ventre, bras tendu devant.
- 15 levé poitrine + tenir 15s
  - 15 levé jambes + tenir 15s
  - 15 levé poitrine et jambes + tenir 30s

**Trapèze :**

- Sur le ventre, poser front au sol ainsi que les jambes. Bras plié sur le côté. (Mains alignée avec les coudes qui eux sont aligné avec les épaules.)
- 15 levé bras + tenir 15s

- Sur le ventre, poser front au sol ainsi que les jambes. Bras pliés sur les côtés (Mains alignées avec les coudes a 90° avec les épaules.)
- 15 fois tendre les bras devant puis revenir à la position de base + tenir 15s avec les

bras tendus devant.

### **Bras :**

5 pompes :

- bras le plus écarté possible
- Bras un peu plus serré
- Coude le long du corps
- Main en cœur.



Vous pouvez aussi vous mettre un chrono devant vous et faire le plus de pompes possibles en 30 secondes. Arriver à 20 secondes en faire le plus possible. (Si vous ne descendez pas jusqu'en bas, fléchissez juste un peu les bras ou/et poser les genoux au sol)



### **Équerre :**

Jambes serrées mains à côté des cuisses :

- 10 levé jambes + tenir 10s

Jambes serrées mains à côté des fesse, dos rond (épaules avancées) :

- 10 levé fesses + tenir 10s

Jambes écartes, mains de chaque côté de la jambe (cuisses) :

- 10 levés de la jambe + tenir 10s (faire les deux)

Mains à l'intérieur des jambes écartées

- 10 levés des jambes + tenir 10s
- 10 levés fesses + tenir 10s

### **Fesses :**

A 4 pattes (épaules au-dessus des mains a 90° avec les bustes, fesses au-dessus des genoux à 90° avec le buste)

Jambes pliées sur le côté

- 15 montées + tenir 15s (les deux côtés)
- Même choses mais avec la jambe tendue.

Jambes tendues en arrière

- 15 battements + tenir 15s (les deux jambes)

### **Jambes :**

Squat : Position de départ et d'arriver à la fin du mouvement :

Pieds écartés au niveau des épaules, jambes tendues, regarder devant vous, puis descendez dos aligné (épaules, hanches aligné)

- 15 descentes puis tenir 10 secondes en bas à la dernière descente.



Chaise :

Contre le mur : dos et fesses collés contre un mur, jambes plié et écart au niveau des hanches. (Pied aligné avec les genoux qui eux sont alignées aux fesses a 90°)

***Bon courage à tous !***